MODAL DASAR PANGUSADA

MEDITASI ANGGAWASA

Bergaransi

IWB MAHENDRA

ACI SKAR DANA

MEDITASI ANGGAWASA

Modal Dasar Pangusada

IWB MAHENDRA

Kata Pengantar

Ong Swastiastu, Ong Awighnamastu

Segala Puji dan Syukur kami panjatkan selalu kepada Tuhan Yang Maha Esa atas RahmatNya kami bisa menyelesaikan buku panduan "Meditasi Anggawasa". Tujuan dari penulisan buku ini tidak lain adalah untuk membantu masyakarat khususnya praktisi meditasi mempercepat capaian spiritualnya disamping menjaga kesehatannya.

Kami sadar Meditasi Anggawasa hanyalah salah satu jalan mencapai tujuan spiritual. Kami berharap dengan buku ini dapat membantu praktisi, minimal untuk Kesehatan diri sendiri, disamping untuk modal dasar di jalan spiritual dan Pangusada.

Denpasar, 2022

Penyusun.

Terimakasih disampaikan kepada Pewaris dan Generasi Terakhir dari Aguron-guron Anggawasa, **Jro Mangku Alit** (I Made Sember). Atas seijinnya, tehnik Meditasi dasar *Bherawa Tantra* yang beliau jalani diperkenankan untuk disebarluaskan.

Beliau juga berkenan memberikan JAMINAN berupa **Bimbingan GRATIS bagi pembeli Buku** yang telah lama melatih tehnik Anggawasa, NAMUN belum mampu memenuhi parameter keberhasilan meditasi, dengan syarat:

- menunjukan bukti pembelian beserta bukunya.
- Umur garansi 1 bulan, berlaku di bulan ke-4 atau setelah 3 bulan dari tanggal pembelian (nota). Diharapkan pembaca dapat melatih dahulu dengan rutin selama 3 bulan.
- Garansi berlaku 50 orang terpilih di tahun buku ini diterbitkan, yakni Tahun 2022.

Daftar isi

Meditasi Anggawasa

Anggawasa memiliki akar kata "*angga*" dan "*wasa*". *Angga* menurut kamus Bahasa bali berarti badan. Sedangkan *wasa* artinya kuasa, kewenangan. *Anggawasa* artinya olah diri, agar dapat memahami bahwa sang diri ini (tubuh kitalah) yang punya kuasa, baik/buruk datang dari sang diri, Ucapan perbuatan pikiran melekat di tubuh ini, penciptaan juga oleh dia yang ditubuh ini.

Meditasi *Anggawasa* merupakan sebuah keilmuan dimana kita mampu medaya-gunakan tubuh secara mutlak untuk melakukan sesuatu, baik secara nyata ataupun secara spiritual. Karena diri sendiri itu merupakan bagian terpenting di dunia ini, dimana tetua Bali menyatakan bahwa tubuh ini adalah *Bhuana Alit*. Sehingga tubuh ini juga menampung segala komponen yang hampir sama secara fungsi serta kualitas dengan alam semesta (*Bhuana Agung*).

Jika kita menelisik ke dalam *Bhuana Alit* atau diri kita sendiri, tetua kita mengatakan bahwa didalam diri kita terdapat para Dewa, juga *Bhuta-kala*. Dari hal itulah kemudian ada sebutan "*Dewa ye, Manusa ye, Bhuta ye*" (dia sosok dewa, sosok manusia dan juga sosok bhuta).

Bukti dari pencapaian terbesar dalam hidup ini adalah manusia itu sendiri mampu menciptakan sebuah kehidupan. Contoh kecil jika terjadi penyatuan antara *purusa* dan *predan*a, manusia akan dapat menciptakan makhluk hidup (keturunan). Dalam sebuah pencapaian, hal tersulit yang dilakukan oleh penekun spiritual adalah menciptakan makhluk hidup, banyak bahkan hampir semua orang tidak menyadari bahwa setiap mahkluk memiliki kemampuan itu secara alami.

Meditasi *Anggawasa* berupaya mengajak agar praktisi (masyarakat secara umum) lebih sadar akan potensi dirinya. Sadar memiliki kemampuan

atau potensi untuk melakukan sesuatu, guna mendapatkan sebuah pencapaian. Dengan ketekunan, sabar, ikhlas, dan mensyukuri apa yang menjadi pencapaiannya, tanpa lagi harus menilainya dengan dualitas pemikiran atau *ego* yang ada dalam dirinya.

Contoh kecilnya: kita menginginkan capaian materi (harta benda) dengan jalan berdagang, namun diperjalanan ternyata hasil berdagang tidak mencukupi. Ternyata, sumber pemenuhan materi datang dari usaha selain berdagang. Hal ini akan menimbulkan rasa kurang puas, akibat besarnya keinginan agar berdaganglah sebagai sumber capainnya. Padahal, bila dicermati lebih dalam, tujuan berdagang adalah mendapatkan “materi”. Ketidakpuasannya hanya akibat “cara mendapatkan capaian yang berbeda” dari keinginannya saja. Inilah yang kami sebut “kurang bersyukur” akibat pengkaburan dualitas pemikiran (egoisme).

Meditasi *Anggawasa* juga membuat manusia lebih sadar akan adanya hal negatif didalam dirinya. Didalam diri, di alam bawah sadar manusia memiliki potensi besar memendam hal negatif yang disebut sebagai “emosi dan/atau perasaan”.

Emosi berlebih akan menjadi sebuah penyakit. Apalagi Emosi tersebut yang terkadang tidak berani diungkapkan, simpan rapat-rapat. Hal ini akan menyebabkan beban batin, menjadi sumber penyakit. Tentunya akan menghambat kreatifitas manusia untuk mendapatkan sebuah pencapaian.

Latihan rutin akan memberikan sebuah solusi melepaskan beban atau residu-residu negatif dari alam bawah sadarnya. Diharapkan dengan terlepasnya beban-beban tersebut manusia akan mampu mendaya-gunakan dirinya dengan lebih baik; mampu membangkitkan kreatifitas dalam dirinya; lebih leluasa dalam menapaki kehidupannya;

sehingga potensi untuk memperoleh yang diinginkan lebih mudah.

Dasar dari meditasi *Anggawasa* adalah menggunakan aksara suci *ONG*. Dalam proses pencapaian aksara *ONG*, perlu adanya olah dari 18 aksara (*wreastra*) menjadi *Dasa Aksara*, kemudian dengan persenyawaannya menjadi *Panca Aksara*, *Catur Aksara*, *Tri Aksara*, *Dwi Aksara* hingga terbentuklah *aksara Prenawa*. Jadi, *ONG* sudah mencakup keseluruhan aksara suci.

ONG, bisa dianalogikan sebagai sebuah "senjata" dalam suatu keilmuan spiritual yang menjadi tempat peluncuran "peluru' spiritual. Anggawasa mempelajari 11 jenis irama *ONG* (senjata spiritual) yang diberdayakan secara frekuensi untuk mendapatkan sebuah pencapaian tertentu.

Kedepannya, setelah buku tuntunan Meditasi Anggawasa ini, kami akan jelaskan secara rinci bagaimana cara '*ONG*' itu menjadi suatu

’senjata’ praktis, agar mampu menjadi pemicu ledakan spiritual yang lebih besar. Selama ini banyak penekun spiritual gagal dalam suatu pencapaian, karena yang dikejar selama ini adalah ’amunisi’ dari pada spiritual.

Tanpa memiliki senjata spiritual yang sesuai dengan amunisi yang dikumpulkan, tentunya amunisi tersebut kurang berguna. Inilah salah satu penyebab, kenapa banyak penekun spiritual mempelajari banyak mantra namun kurang efektif penggunaannya. Belajar teknik pembangkitan spiritual, namun sulit pembuktiannya.

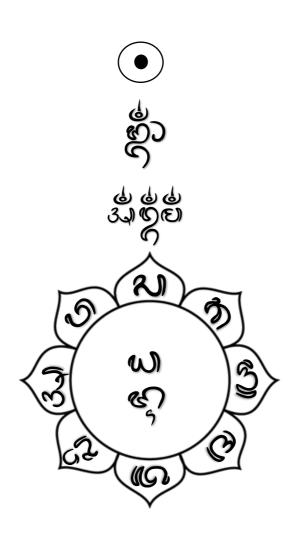
PERHATIAN

Buku ini membahas sisi teori dan praktek.

Pertama akan diulas dahulu **TEORI UMUM** dari pangringkesan Dasa Aksara, kemudian **PRAKTEK MEDITASI**nya.

Pada bagian TEORI UMUM:

halaman nomor GENAP akan di isi dengan **penggalan-penggalan** ***shastra*** tentang ***Pranawa ONGkara***. Sedangkan sisi halaman bernomor GANJIL berisikan materi Teori Aksara yang akan dipraktekkan. Namun **pada saat PRAKTEK**, untuk sementara semua teori tersebut diabaikan. Akan berguna setelah lulus uji “parameter keberhasilan meditasi”.

TEORI AKSARA

ONGkara Panunggalan Dasa Aksar

Aksara Wreastra

Aksara bali dalam hal ini aksara *Wreastra* adalah aksara umum yang digunakan dalam tulis-menulis. Disamping *wreastra* dikenal juga aksara *Swalalita* merupakan aksara khusus yang digunakan untuk Bahasa *kawi*, sedangkan *Modre* berhubungan dengan rerajahan mistis. Memaksimalkan potensi aksara tentu saja akan mempengaruhi kesehatan serta spiritual kita. Berikut ini 18 aksara *wreastra*:

Ha (ᬳ), *Na* (ᬦ), *Ca* (ᬘ), *Ra* (ᬭ), *Ka* (ᬓ), *Da* (ᬤ),
Ta (ᬢ), *Sa* (ᬲ), *Wa* (ᬯ), *La* (ᬮ), *Ma* (ᬫ), *Ga* (ᬕ),
Ba (ᬩ), *Nga* (ᬗ), *Pa* (ᬧ), *Ja* (ᬚ), *Ya* (ᬬ), *Nya* (ᬜ).

Aksara wreastra ini tidak hanya sekedar huruf. Aksara-aksara ini memiliki makna spiritual. Aksara ini memiliki posisi di tubuh manusia (*bhuana alit*) dan di alam semesta (*bhuana agung*).

"NIhan Tattwa Wisesa, Dasha Aksara dadyakna Panca Brahma, kang Panca Brahma dadyakna Tri Aksara. Dadyakna Rwa Bhineddha. Dadyakna Sang Hyang Eka Aksara Wishesa. Kayeki aksaranya, ONGkara. Iki ngaranya Cucupu Mas, Atma, Sihiwa, ngaran"

Berikut ini adalah Tattwa Wisesa. Dasa Aksara jadikanlah Panca Brahma. Panca Brahma itu jadikanlah Tri Aksara. Jadikanlah Rwa Bhineda. Jadikanlah Sang Hyang Eka Aksara Wisesa. Seperti ini aksaranya, ONGkara. Ini Namanya Cucupu Mas, yaitu Atma, Siwa Namanya [Dwijendra Aksara]

praṇavo dhanuḥ śāro hy ātmā brahma tallakṣyam
ucyate, apramattena veddhavyaṃ
***śaravattanmayo bhavet*.**

Pranava adalah caranya, Atman adalah panah dan Brahman dikatakan sebagai tandanya. Ia harus dipukul oleh orang yang mengumpulkan diri dan apa yang memukul menjadi, seperti anak panah, satu dengan tanda, yaitu Brahman [Mandukya Upanishad 2.2.4]

Ada juga yang menempatkan : *Ha* di ubun-ubun, *Na* di pertengahan dahi, *Ca* di mata, *Ra* di telinga, *Ka* di hidung, *Da* di mulut, *Ta* di dada, *Sa* di bahu kanan, *Wa* di bahu kiri, *La* di punggung, *Ma* di kaki kanan, *Ga* di kaki kiri, *Ba* di pusar, *Nga* di jantung, *Pa* di anus, *Da* di leher (guhya), *Ja* di kaki, *Ya* di ujung rambut, dan *Nya* di pangkal tulang belakang.

Apabila dilihat secara penggabungan aksara, Makna yang terkandung dalam aksara tersebut adalah: ***HaNa CaRaKa***, ada utusan; ***GaTa***, yang teramat setia; ***MaNgaBa SaWaLa***, membawa pesan atau berita; ***PaDa JaYaNya,*** kedua utusan tersebut memiliki kemampuan dan kehebatannya yang sama, setara.

Makna tersebut menyiratkan bahwa kita sebagai Tuan dari sang Aksara memiliki dua potensi yang sama (*pangiwa* dan *panengen*), yang dapat dipilih penggunaannya.

Dasa Aksara

Aksara *wreastra*, Aksara *Ha, Na, Ca, Ra, Ka, Da, Ta, Sa,* dan *Wa,* merupakan Pokok aksara *modre*, yang kemudian disebut sebagai "***Dasa Sila***". Sedangkan pokok pembentuk aksara *swalalita* adalah Aksara *La, Ma, Ga, Ba, Nga, Pa, Ja, Ya,* dan *Nya*, kemudian disebut sebagai "***Dasa Bayu***". Persenyawaan *Dasa Sila* dengan *Dasa Bayu* menjadi **Dasa Aksara**.

Inilah *Dasa Aksara* tersebut:

Sa (ᬲ), ***Ba*** (ᬩ), ***Ta*** (ᬢ), ***A*** (ᬅ), ***I*** (ᬇ),

Na (ᬦ), ***Ma*** (ᬫ), ***Si*** (ᬲᬶ), ***Wa*** (ᬯ), ***Ya*** (ᬬ).

Setelah mendapat *hamsa*: *Ardhacandra* (◡), *Windu* (○) dan *Nada* (ᐞ) menjadi:

Sang (ᬲᬁ), ***Bang*** (ᬩᬁ), ***Tang*** (ᬢᬁ), ***Ang*** (ᬅᬁ), ***Ing*** (ᬇᬁ),

Nang (ᬦᬁ), ***Mang*** (ᬫᬁ), ***Sing*** (ᬲᬶᬁ), ***Wang*** (ᬯᬁ), ***Yang*** (ᬬᬁ).

Panca Aksara

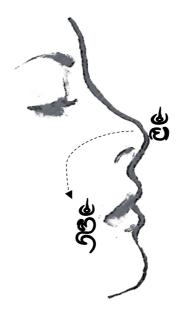
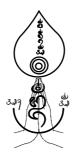
Pada umumnya *Panca Aksara* disebutkan sebagai persenyawaan (*pangringkesan*) *Panca Brahma* dengan *Panca Tirtha*. *Ngringkes* padanannya ringkas, singkat, mensenyawakan, menggabungkan.

Panca Brahma atau ***DIK-pala***, merupakan lima Aksara yang terdiri atas Aksara ***Sa***, ***Ba***, ***Ta***, ***A***, ***I***. Setelah mendapatkan *hamsa*, menjadilah:
"Sang (ᬲᬁ), Bang (ᬩᬁ), Tang (ᬢᬁ), Ang (ᬅᬁ), Ing (ᬇᬁ)".

Dikatakan *Panca Brahma* karena memunculkan lima api (*Panca Gni*). *Agni* (api) dalam tradisi bali disamakan dengan *Brahma*. *Panca Brahma* inilah yang nantinya dalam *Dwi Aksara* menjadi *ANG*, kemudian menjadi *ONGkara Ngadeg*.

MANG, di ujung hidung, bergerak ke bawah, bertempat di ujung lidah, disebut sebagai ***ONGkara Japa***, atau dikenal juga sebagai ***ONGkara Kedi***. *Kedi* artinya bukan laki, bukan juga perempuan, Bahasa balinya "*Bancih*". *ONGkara wadu*, *ONGkara Jalu* dan *ONGkara Kedi* disebut sebagai ***ONGkara Tri Lingga***.

Dwi Aksara

Dwi Aksara merupakan kultivasi Triaksara. ***UNG*** (ᬉᬁ) menjadi ***AH*** (ᬅᬄ) sebagai perwujudan Tirtha Amertha; ***ANG*** (ᬅᬁ) menjadi ***ONGkara Ngadeg*** (ᬒᬁ) perwujudan Api; dan ***MANG*** (ᬫᬁ) masuk ke *sunia* menjadi windu (○).

ANG-AH merupakan wujud *Rwabhineda*, *Purusa* dan *Pradana*, Langit (*akasa*) dan Bumi (*pertiwi*), Hidup (*urip*) dan Mati (*pati*). Apabila aksara *ANG* dirafalkan tiga kali, suaranya bagaikan modre Api besar yang membara, bergemuruh. Sedangkan aksara *AH*, perafalannya bagai suara angin besar, badai hujan. Bija aksara *ANG* dan *AH*, kadang digunakan sebagai mantra pengunci saat menutup *Dwara Pitu*, tujuh lubang di kepala, yakni dua lubang telinga, dua lubang mata, dua lubang hidung, dan satu lubang mulut.

"malih di nyakupang tangane, hidepang gumine ring langite, jerijine hidepang dasa aksara, Sa Ba Ta A I ri kanawan, Na Ma Si Wa Ya ring kebot. ANG telapakan tangan tengen, AH talapakan tangan kiwa. ONGkara selaning lalatha"

Dan lagi ketika mencakupkan tangan, bayangkan bumi ada dilangit, jari jari tangan sebagai Dasa Aksara. Sa Ba Ta A I di jeriji tangan kanan, Na Ma Si Wa Ya di jeriji takan kiri. ANG di telapak tangan kanan, AH di telapak tangan kiri. ONGkara ada di antara kedua alis (pertengahan dahi) [Krakah Sari]

"amusti ta kita den abecik, isining amusti, matemwang bayunta mwang yayah ibunta. Ampuning tangan tengen yayahta, ampuning tangan kiwa ibunta. Jung asta ning kiwa mawak windu ring tengah. Kayeki rupanya ONGkara Adumuka"

Lakukanlah oleh dirimu amusti dengan benar, isi dari amusti adalah mempertemukan bayu dirimu dengan ayah ibumu. Ibu jari tangan kanan adalah ayahmu (panunggalan panca brahma), ibu jari kiri adalah ibumu (panunggalan panca tirtha), Jung Asta kiri sebagai windu yang ada di tengah. Inilah supa shastranya ONGkara Adumuka [Dwijendra Aksara]

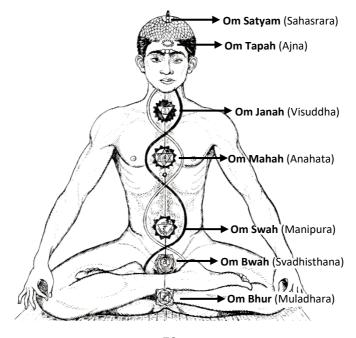
Eka Aksara
(Pranawa)

Eka Aksara merupakan hasil tapa-samadi dari *Dwi Aksara*. Penyatuan *ONGkara Ngadeg* dengan *ONGkara sungsang*, Air menetes jatuh di Api, sehingga menimbulkan Gas (asap/uap).

Gas (asap) itulah ***ONG*** (ᬒᬁ) ***Sang Hyang Atma***.

Letakkanlah asap (*atma*) itu di jantung (*Manipura chakra*). Jantung disebut sebagai Gunung Semeru, disebut juga "*Gedong Manik Sweta*".

ONG didalam "*Gedong Manik Sweta*" disebut dengan "*cacupu manik atma*", beliau juga disebut sebagai "*Siwa*". Beliau yang patut dipuja dalam kesucian batin. Dengan selalu menstanakan *ONG* didalam diri, maka kehidupan akan dipermudah. Itulah sebabnya beliau juga disebut sebagai "*Sang Hyang Urip*", senantiasa panjang umur. Inilah yang disebut dalam *kawisesan* sebagai "***Manusa Sakti***".

Penyematan Pranava diawal *vyhritas* mantra *Gayatri (Bhur, Bwah, Swah, Maha, Jana, Tapa* dan *Satyam)* berguna untuk menguatkan mantranya. Hal ini bersamaan dengan penstanaannya di tujuh *chakra*, mulai dari *muladhara* hingga *sahasrara*. Kemudian, *Sushumna-Nadi* dibersihkan untuk perjalanan *Kundalini-Sakti*. Ketika semua sudah bangkit dan mencapai peleburan, nektar (*sudha dhara*) akan mengalir, sehingga kebahagiaan yang tidak terjelaskan dapat dialami.

PRAKTEK MEDITASI ANGGAWASA

Meditasi Pembersihan

I

DUDUKLAH,
TUTUP MATA ANDA DENGAN LEMBUT,
KEMUDIAN ATURLAH NAFAS NYAMAN MUNGKIN.

Bernafaslah dengan santai, serileks mungkin, senyamannya. Tutuplah mata dengan perlahan. Lepaskan beban pikiran atau hal lainnya. Biarkan saja pikiran terbebas, lepaskan.

Perhatikan saja aliran nafas masuk ke tubuh dan nafas keluar tubuh. Tetapkanlah perhatian di nafas. Sambil mengatur nafas, perbaiki posisi duduk anda agar tetap nyaman.

II

TARIKLAH NAFAS SEBANYAK 8 HITUNGAN, TAHAN DI DADA 4 HITUNGAN, ARAHKAN NAFAS TURUN KEPERUT DAN TAHAN SEBANYAK 4 HITUNGAN, KEMUDIAN AKHIRI DENGAN MENGHEMBUSKAN NAFAS DENGAN 8 HITUNGAN.

Hitung dalam hati ritme nafas anda. Apabila saat menarik nafas 8 kali ketukan (hitungan), maka saat menghembuskan nafas, juga gunakan ritme yang sama, 8 kali ketukan. Aturlah nafas masuk dan keluar agar tetap seimbang dan stabil, jangan terlalu lambat, jangan pula terlalu cepat.

Lakukan proses tahap ke dua ini sebanyak 3 kali. Namun bila pikiran masih agak kacau, dipersilahkan melakukannya kembali dengan hitungan 5, 7 atau 9 kali. Kurang baik juga bila tahap ini dilakukan terlalu lama, karena dapat mengurangi kenyamanan dalam duduk meditasi.

PARAMETER KEBERHASILAN MEDITASI PEMBERSIHAN

Meditasi ini dikatakan sukses apabila kegelapan diri sudah menipis, sehingga saat melihat kedalam tubuh, terdapat bias cahaya dari luar tubuh.

Parameter yang nyata adalah kepengapan udara di tempat Latihan. Udara yang dihirup terasa lebih berat dan panas, seperti polusi. Apabila diukur dengan alat ukur kandungan melekul udara, maka akan dideteksi kandungan udara yang tidak sehat. Ini akibat energi negatif tubuh yang dibuang ke alam.

Parameter keberhasilan meditasi lainnya adalah stabilitas emosi lebih terkontrol, sehingga menimbulkan rasa tenang, sakit akibat bawaan emosi juga berkurang, dan tidur menjadi lebih nyenak. Berikut ini disajikan jenis-jenis keluhan yang berpotensi terjadi apabila emosi tidak terkontrol.

HUBUNGAN EMOSI BERLEBIH DENGAN KELUHAN ATAU SAKIT

EMOSI	KESEDIHAN	KETAKUTAN	KESENANGAN	KEMARAHAN	KEMUAKAN
PERASAAN **Pikiran - Sifat**	Khawatir, sedih, sengsara, bingung, keras hati, keras kepala, *self-abuse*	Menakutkan, ngeri, terror, menyalahkan, konflik, tanpa dukungan terancam,	Gembira, terkejut, terabaikan, dihianati, rapuh, tak dihargai, *insecurity*	Marah, dendam, tertekan, benci, frustasi, tak berdaya, jengkel, bersalah	Berpikir, Kecewa, cemas, putus asa, jijik, gugup, khawatir, gagal, tidak terima,
SUARA	Menangis	Merintih	Tertawa	Teriakan	Menyanyi
ORGAN	Paru-Paru Usus Besar	Ginjal Kantung Kemih	Jantung Usus Halus	Hati Empedu	Limpa Lambung
JARINGAN	Kulit (alergi)	Tulang	Pembuluh Darah	Tendon	Otot
BADAN	Pusar, Paha	Kaki, Betis	Bahu	Kepala, Leher	Lengan, Perut
INDERA	Hidung	Telinga	Lidah	Mata	Mulut
CAIRAN	Ingus	Cairan Telinga	Keringat	Air Mata	Ludah

Setiap **EMOSI** akan memunculkan **PERASAAN**. Perasaan inilah yang tergambar lewat **SUARA**. Perasaan ini juga akan mempengaruhi Kesehatan **ORGAN**, **JARINGAN**, **BADAN** dan Organ **INDERA**. Tanda Lainnya dapat diperhatikan lewat **CAIRAN** yang muncul dari organ Indera-nya.

Jika ada keluhan pada Organ, Jaringan, Badan dan organ Indera, maka 70% sumbernya disebabkan oleh Emosi.

Jadi, Awali mejaga Kesehatan dengan menjaga kestabilan EMOSI Anda.

Catatan:

Apabila selama satu bulan..
Pembaca yang melaksanakan
MEDITASI PEMBERSIHAN,
Namun belum mampu memenuhi
PARAMETER KEBERHASILAN yang sudah ditentukan,

silahkan melakukan latihan **Meditasi Tambahan**
yang sudah disisipkan di LAMPIRAN buku ini.

Disarankan, bagi yang belum memenuhi parameter keberhasilan MEDITASI PEMBERSIHAN, untuk tidak melanjutkan ke Meditasi selanjutnya, agar tujuan meditasi tercapai dengan maksimal

Meditasi Anggawasa

I

AWALI PROSES MEDITASI ANGGAWASA DENGAN MEDITASI PEMBERSIHAN

Meditasi Anggawasa menggunakan Dasa Aksara, sehingga sangat riskan bila melatih meditasi ini semasih memiliki beban dan hambatan atau kegelapan yang sangat pekat. Potensi memperparah keluhan tentu bisa terjadi, dan efek terringannya tidak diperolehnya manfaat dari meditasi ini. Karenanya, sangat diwajibkan melakukan **Meditasi Pembersihan** sebelum melatih meditasi dasa aksara.

Setelah Meditasi Pembersihan langsung dilanjutkan dengan melatih Meditasi ini, sehingga potensi kontaminasi dengan pikiran dan/atau hawa negatif menjadi lebih sedikit. Khusus bagi umat hindu bali, proses ritual **Mewinten Saraswati** juga penting, agar apa yang dimeditasikan berkenan berstana di dalam tubuh.

II

URIPLAH TUBUH INI

Tubuh ini adalah alat, tubuh memang sudah meurip, namun ada partikel-partikel yang mungkin berguna disaat melatih meditasi ini belum *me-urip*, sehingga sangat direkomendasikan untuk *ngurip* tubuh sebelum melaksanakan meditasi Angawasa. Adapun mantranya:

Ang urip, Ung urip, Mang urip,
teka urip, teka urip, teka urip
Urip Bayu, Urip Sabda, Urip Idep, Urip sariranku,
teka Urip, teka Urip, teka urip, jeng….

Catatan khusus dalam merapalkan mantra apapun jenisnya:

Mantra dilakukan sekali tarikan nafas, kemudan merafalkan mantranya hingga selesai. Tidak dibenarkan melakukan tarikan nafas berikutnya semasih merafalkan mantra. Artinya sebelum merafalkan mantra, Tarik nafas dahulu, kemudian rafalkan mantranya hingga mantra selesai tanpa jeda, pikiran penuh konsentrasi pada mantranya.

III

MEDITASI DASA AKSARA

Proses awal meditasi ini dengan memasukan energi semesta (dasa aksara) ke dalam diri, gunanya untuk menjadi pemicu kebangkitan dasa aksara didalam diri. Anda tinggal meniatkan menarik energi semesta dari berbagai arah untuk masuk ke dalam tubuh lewat chakra Ajna. Berikut ini mantra memasukan energi dasa aksara:

Ong… sang hyang dasa aksara,
manjing sira ring awak sarinanku,
ngemetuang sira pemasupati
(ya tuhan dalam wujud dasa aksara, masuklah kedalam tubuhku, munculkan energi untuk mengaktifkan apapun itu didalam tubuh ini)

Setelah selesai merafalkan mantra, rasakan saat tarikan nafas energi yang masuk ke dalam tubuh.

Jangan terpaku dengan TEORI Aksara, abaikan bentuk Aksara, posisi, warna, dewa, letak atau stananya atau apapun itu.

Untuk Latihan Anggawasa saat ini, **abaikan TEORI AKSARA yang pernah dibaca atau dipelajari**.

Dasar Spiritual

Tapa-Brata-Yoga-Samadi

(Puasa Pemurtian)

Tapa dan *Yoga* merupakan keteguhan menjalankan ritus Latihan Meditasi Anggawasa diatas, hingga mencapai titik kontemplasi (*Samadi*).

Brata, dengan melakukan *brata* (puasa mutih), selama melaksanakan Latihan. *Brata* hanya mengkonsumsi nasi putih (porsi sehari-hari), tanpa garam atau apapun. Serta hanya minum segelas air putih saja. Silahkan makan 3x sehari.

setelah **Latihan sebulan penuh tanpa jeda**,
barulah dapat di uji keberhasilan Meditasi ini
cara pengujiannya lewat topik

"***Pemurtian***"

Parameter Keberhasilan (Pemurtian)

I

UJI TRANSFER ENERGI

Uji keberhasilan yang wajib dilakukan adalah mengukur ketepatan penyaluran energi. Parameter yang digunakan adalah mengolah energi untuk menaikkan dan menurunkan kadar/kandungan kimiawi air.

Tingkat pH air minum yang aman dikonsumsi oleh manusia ada di kisaran **pH 7**. Angka tersebut dianggap netral atau seimbang karena tidak terlalu asam dan tidak pula terlalu basa. pH diatas 7 hingga 9 masih aman dikonsumsi, dan sering disebut air alkali yang dipercaya baik untuk Kesehatan.

Berkenaan dengan **Kadar Mineral**, setiap air alami pasti mengdung mineral. Mineral air yang mencukupi akan menyehatkan tubuh. Namun, keseringan mengkonsumsi air mineral juga berdampak buruk pada tubuh.

dapat juga dari dada langsung keluar melalui mulut.

Setelah energi dirasa cukup sesuai untuk disalur, ukur kembali kadar pH dan mineral air yang telah disalurkan energi (Pengukuran pasca transfer energi).

- Apabila kadar pH dan mineralnya berubah sesuai yang di niatkan, itu tandanya "**ada potensi berhasil**" dalam meditasi ini.
- Bila mau berubah namun tidak sesuai dengan yang diniatkan atau berlawanan, itu tanda Anda kurang fokus dalam menyalurkan energinya, sudah cukup baik tinggal dilatih cara transfernya saja.
- Bila tanpa perubahan, artinya latihannya perlu diintensifkan.

Setelah beberapa menit, ukur kembali kadar pH dan mineral airnya.

- Kesuksesan meditasi diukur dengan perubahan terus menerus mengikuti niat saat pemurtian *Ongkara*-nya. Ibaratnya energi tersebut aktif (*meurip*). Melampaui target diawal akibat perubahan energi merupakan keberhasilan dalam Latihan ini.
- Namun setelah beberapa menit tetap, tidak ada perubahan maka yang disalurkan itu adalah *power-Prana* (tenaga dalam). Perlu Latihan lebih dalam mengenai olah rasa di setiap tahapan meditasi ini.

Logika penciptaan dua energi yang disalurkan bersamaan berlaku dalam Pangusada (pengobatan). Saat melakukan terapi pengobatan, seorang praktisi wajib diberikan tambahan tenaga kesembuhan (vitalitas), namun di sisi lain mematikan dan memusnahkan sumber masalahnya.

Banyak pilihan uji tranfer energi yang bisa digunakan, praktisi dipersilahkan memilihnya. Alat uji lain yang direkomendasikan adalah "***emWave***" merupakan alat bantu untuk mengukur keharmonisan kondisi pikiran dan hati dengan memonitor kondisi gelombang otak dan detak jantung. Keselarasan ini berhubungan dengan kecerdasan, persepsi, emosi, kreativitas dan kardiovaskular serta sistem imun tubuh.

Menggunakan timbangan juga direkomendasikan, dengan mentransfer energi ke sebuah benda, kemudian ditimbang. Apakah sudah sesuai dengan capaian yang diinginkan? Itulah tolok ukur keberhasilannya.

Apabila **setelah satu bulan** penuh

Latihan Meditasi Anggawasa

tanpa ada jeda

(setiap hari Latihan)

pembaca **tidak dapat lolos uji tahap I**

(mengontrol tingkat pH-Air dan kadar Mineral Air),

dipersilahkan menghubungi:

penyusun buku, atau

Generasi terakhir Aguron-guron Anggawasa.

Peserta akan diberikan Bimbingan Langsung secara **GRATIS**, sebagai **GARANSI** dari pembelian Buku ini.

II

APLIKASI PENGOBATAN

Aplikasi ini digunakan untuk menerapi orang lain. Praktek ini dapat dilakukan apabila "**Uji transfer energi**" tahap I, sudah dilaksanakan dengan baik, mampu memenuhi target uji secara konsisten.

Setiap menerapi Kesehatan seseoarang, ada dua energi yang wajib disalurkan. Pertama, energi yang berfungsi menghalau, menghambat, menonaktifkan dan membunuh sumber masalah. Kedua, energi yang menyembuhkan, menambah vitalitas agar pasien lekas pulih dan sehat.

Tahapan dalam terapi kesembuhan:

- menanyakan apa keluhannya, gali terus agar ditemukan pusat keluhannya, atau rasa sakit terparah yang dirasakan.
- Lakukan ritual "*ngadegan Ongkara*", bercahaya cerah kemilau di dada.

RITUAL TAMBAHAN

Apabila ingin mengaplikasikan kembali "***Pemurtian Anggawasa***", Namun sudah lama (kurang dari 6 bulan) tidak Latihan. Lakukan latihan selama 7 hari, sekaligus melakukan puasa mutih (3 kepal nasi putih tanpa garam dan segelas air putih saja).

Apabila tidak Latihan lebih dari 6 bulan, lakukan Latihan ulang selama 15 hari disertai puasa.

Untuk antisipasi,

Lakukan latihan rutin setiap selesai sembahyang malam, terutama mengikuti ritus rerahinan. Untuk Hari lainnya: Selasa, Kamis, dan Sabtu, diupayakan waktu Latihannya saat subuh kira-kira jam 4 hingga sebelum matahari terbit. Apabila akan mengobati seseorang atau hal lainnya, sertakan dengan Puasa mutih (3 kepal nasi putih dan segelas air putih) mulai H-3 pemurtian---puasa selama 3 hari.

BRATA - PUWASA

BULAN PURNAMA, TILEM & KAJENG KLIWON
diluar ritus puasa pemurtian:

Puasa mutih (sekepal nasi dan segelas air) dikonsumsi sebelum matahari terbit, dan buka puasa setelah matahari terbenam.

Nasi yang dikepalkan, dirafalkan mantra sarana. Sama seperti mantra pengurip di awal meditasi, hanya mengganti kata “sarira (tubuh)” dengan “sarana” atau nasi yang akan dimakan.

Buka puasanya dengan konsumsi non-produk laut. Melaksanakan Meditasi Anggawasa, sebelum dan sesuadah puasa.

Meditasi Tambahan

Apabila masih kesulitan dalam memenuhi parameter meditasi pembersihan, silahkan melakukan Latihan tambahan berikut ini. Latihan ini dilaksanakan sebelum meditasi pembersihan, atau diwaktu yang berbeda, disaat emosi atau efek dari emosi berlebihan tersebut timbul.

I
TULIS DAFTAR MASALAH ANDA, TENTUKAN SKALA PRIORITASNYA, PILIHLAH BEBAN EMOSI TERBERAT ANDA

Tulislah apa yang anda paling sering anda takutkan, yang paling sering anda khawatirkan dan cemaskan, misalnya:

- saya telah lama menyimpan kemarahan;
- saya takut sendiri;
- saya tidak berdaya dan selalu menjadi korban;
- saya belum bisa memaafkan kejadian/kesalahan itu;
- saya tidak pantas untuk sukses; atau yang lainnya,

tulislah sebanyak-banyaknya. Bila bingung, silahkan rujuk tabel “**hubungan emosi berlebih dengan keluhan atau sakit**”, dan berikanlah skala permasalahhan Anda tersebut dari “1” sampai dengan “9”.

0 = tidak ada keluhan; dan

9 = sangat sakit sekali.

Tentukan masalah utama anda, tentukan SATU yang utama dan terbesar dalam hidup Anda.

II
MINUM AIR DENGAN AFIRMASI POSITIF, DUDUKLAH DENGAN SANTAI

Sebelum mengambil sikap meditasi, minumlah segelas air putih. Sebelum minum, bicaralah pada air tersebut (doakan), ucapkan hal-hal positif. Duduklah dengan santai, rileks, ambil posisi senyaman mungkin. Atur nafas kemudian tutuplah mata anda.

III
AFIRMASIKAN DALAM HATI MASALAH UTAMA ANDA

Katakan masalah Anda tersebut didalam hati, rasakan masalah anda, dan temukan dibagian tubuh mana masalah tersebut berdiam atau mengganggu;

Sekilas tentang 7 chakra

MULADHARA

NAMA LAIN
Chakra Adhara

LOKASI
Guda Stanam, Dipangkal tulang belakang, ujung tulang ekor antara alat kelamin dan anus (perineum).

BIJA MANTRA
Lam (LANG)

VYHRITAS GAYATRI
Om Bhur

DEWA UTAMA
Brahma

PRANA
Apana (dubur)

WARNA
Merah

ELEMEN
Padat, Tanah, Pertiwi

SUARA GENTA PINARAH PITU
Seperti getaran sayap jangkrik (serangga)

TAN-MATRA
Gandha (penciuman - hidung)

KELENJAR
Adrenal

TUBUH FISIK
Tulang ekor, anus, kaki, tulang, gigi, rectum, usus besar, system kekebalan tubuh, gigi,

DISFUNGSI FISIK
Keluhan dan sakit didaerah punggung bawah, linu panggul, varises, tumor, kanker, wasir, sembelit, radang usus, panas dalam, radang persendian, depresi, gangguan kekebalan tubuh, masalah dengan berat badan

HUB MENTAL/ EMOSIONAL
Pusat pengalaman fisik, sumber perasaan menyenangkan, stabil, keadaan fisik keluarga, kontrol emosi, kesehatan, keselamatan, ketenangan pikiran, keamanan, kemandirian, kebutuhan hidup, kebahagiaan, hubungan & kenyamanan dengan lingkungan dan alam (membumi)

MENTAL BLOCK & SYNDROM
Ketakutan, rasa bersalah, tidak nyaman, sulit tidur, mudah tersinggung, brutal, banyak bicara

SENSASI/ CAPAIAN
mengalami fenomena psikis dan levitasi astral, peningkatan kehangatan atau sesuatu yang bergerak di tulang ekor.

Banyak yang sudah mengenal Dasa aksara sampai Ongkara (Pranawa). Namun belum ada yang berani memastikan keberadaan energinya melalui uji alat modern seperti pH-meter, TDS, timbangan digital atau alat ukur lainnya. **Ini adalah** cara sederhana untuk mengetahui keberadaan-NYA yang dapat dilihat secara nyata. **Hal ini menjadi penting karena saat ini terjadi degradasi keyakinan.**

BUKU ini memberikan tehnik meditasi yang dapat membuktikan keberadaan energi dari aksara-aksara tersebut. Tujuan akhir dari belajar meditasi Anggawasa adalah sebagai fondasi spiritual dan pengobatan (pengusada), serta sebagai alat untuk melestarikan (ajeg) marwah manusia (baca: manusa) Bali, **tidak hanya menyakini saja**, namun **mampu merealisasikan energi Dasa Aksara sampai Pranawa ONG**.

IWB MAHENDRA

Aci Skar Dana

Penulis merupakan seseorang yang aktif dalam menulis dan mengedukasi masyarakat tentang ajaran-ajaran luhur spiritual dari leluhur Bali. Founder dari *www.gamabali.com* dan *www.cakepane.blogspot.com.*

ISBN 978-623-5435-01-5